



# El Suicidio es evitable

## Señales de alerta

### Para detectar alguna conducta suicida:

- 1.- Dice que se quiere morir o planea hacerlo
- 2.- Habla o pregunta acerca de la muerte (que se siente, diferentes formas de morir)
- 3.- Dice que pronto dejará de ser una carga, una molestia, habla como si se despidiera
- 4.- Hace cosas que ponen en riesgo su vida; manejar a exceso de velocidad, se involucra en peleas
- 5.- Dice que la vida no vale la pena, los problemas no tienen solución y que nunca acabarán
- 6.- Se siente desesperado (a) duerme poco o en exceso
- 7.- Regala objetos de valor sentimental (ropa, joyas, mascota, etc.) termina relaciones importantes (amistad, pareja, trabajo).
- 8.- Ha vivido o está viviendo situaciones como: la muerte de un ser querido, violencia, separación, divorcio de padres o pareja, enfermedad grave o crónica etc.
- 9.- Abusa en el consumo de drogas o alcohol

# ¿Qué puedes hacer?

1.- Platicarlo con otra persona que esté en posición de ayudar (familiar, amigo, profesor, etc.)

2.- Si te ha platicado sus intenciones de quitarse la vida, considera la situación de alto riesgo y

3.- Escúchalo, procurando:

## **a) No juzgar**

“Sólo quieres llamar la atención”, “es puro chantaje”, “no seas cobarde”

## **b) No minimizar**

“¿Por ese problema te quieres morir?, eso no es nada.”

## **c) No dejarlo solo**

Estar al pendiente de sus actividades, acompañarlo, evitar que se encierre en su habitación.

4.- Hazle saber que requiere ayuda.

5.- Busca ayuda profesional de un médico, psicólogo o psiquiatra.

# CAPA Centro de Atención

## Primaria en Adicciones

### CALVILLO

Carr. Ags – Esq. Valle de Huejucar  
Fracc. Popular Tel. (495) 956 70 74  
[nuevavidacalvillo@hotmail.com](mailto:nuevavidacalvillo@hotmail.com)

### RINCÓN DE ROMOS

Octil No. 602 Fracc. Estancia de Chora  
Tel. (465) 851 42 77  
[agendacnv@hotmail.com](mailto:agendacnv@hotmail.com)

### JESÚS MARÍA

Uxmal No. 300 Fracc. Lomas de Jesús Maria  
Tels. 963 55 30 y 965 55 32  
[nuevavidajesusmaria@hotmail.com](mailto:nuevavidajesusmaria@hotmail.com)

### AGUASCALIENTES

Artillero Mier No. 905 Cd. Satélite Morelos  
Tels. 977 52 40 y 977 15 58  
[nuevavidaags@hotmail.com](mailto:nuevavidaags@hotmail.com)



**Atención psicológica GRATUITA 24 horas al día  
365 días al año**